

## **CODIGO EUROPEO CONTRA EL CANCER**

### **DEFINICION:**

Es un conjunto de recomendaciones comprobadas para prevenir el cáncer que pretende concienciar a la vez que informar a la población europea sobre los principales riesgos de padecer cáncer

### **RECOMENDACIONES:**

- Si fumas déjalo, si no puedes dejarlo nunca fumes en presencia de otros
- Evite la obesidad
- Realice alguna actividad física de intensidad moderada
- Aumenta el consumo de frutas, verduras y hortaliza, al menos 5 raciones al día
- Si bebe alcohol es preferible que beba vino tinto o cerveza limitándose a un máximo de 2 unidades si es hombre y una si es mujer diaria
- Evite la exposición excesiva al sol utilizando cremas
- Cumpla todos los consejos de salud y seguridad sobre el uso de sustancias cancerígenas
- Las mujeres a partir de los 25 años deberían someterse a pruebas de detección de cáncer de cuello de útero
- Las mujeres a partir de 50 años deberán someterse a una mamografía para la detección precoz del cáncer de mama
- Los hombres y mujeres a partir de 50 años detección precoz del cáncer de colon

### **¿QUE ES EL CANCER DE MAMA?**

Las células del tejido mamario, cuando comienzan a reproducirse sin control se forman una masa tumoral que cuando adquiere capacidad invasiva (infiltración) o capacidad para crecer en sitios alejados (metástasis), pasa a llamarse tumor maligno o **cáncer** de mama

### **DETECCION PRECOZ:**

- *AUTOEXPLORACION:* La autoexploración mamaria es un método sencillo, que deben realizar mensualmente todas las mujeres. consiste en palpar las mamas buscando durezas, bultos o retracciones, La ventaja de este método radica en su facilidad de realización, comodidad y costo cero. Lamentablemente es menos sensible que la mamografía
- *MAMOGRAFIA:* La mamografía es un estudio diagnóstico que utiliza imágenes por **rayos X** del tejido mamario. Los mamógrafos son los aparatos de rayos X que producen las imágenes. Se recomienda que las mujeres mayores de 40 años se realicen una mamografía anual o cada dos años.

### **FACTORES DE RIESGO:**

- **FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES:**
- Edad, Sexo femenino, Antecedentes familiares de cáncer de mama u otros tipos de cáncer, Menopausia tardía.
- **FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES:**
- Obesidad, Hábito de fumar, Terapia de reemplazo hormonal en la menopausia, Ausencia de hijos, Hijos a edad avanzada, No haber amamantado, El uso de corpiños con arco.

### **TRATAMIENTOS:**

El Cáncer de Mama puede tratarse mediante cirugías, radiaciones (radioterapia), drogas (quimioterapia), terapia hormonal y/o anticuerpos monoclonales.

### **CASOS EN EL HOMBRE:**

El cáncer de mama no es exclusivo de las mujeres y los hombres también pueden desarrollarlo. La incidencia es claramente inferior y se estima que la relación de casos entre mujeres y hombres es de 150 a 1.

